

Oblast zaměření: ADHD (s převahou hyperaktivního a impulzivního chování)

Název aktivity: „Práce s energií: Jak využít pohybu“

Cíl: Pomoci žákům změnit hyperaktivitu na produktivní a účelné činnosti. Naučit žáky uvědomovat si vlastní hladiny energie a strategie, jak s ní hospodařit.

Doba trvání: 15-30 minut

Organizační forma činnosti: Je určena pro malé skupiny, ale lze ji upravit pro individuální cvičení.

Cílová věková skupina: 6-10 let, ale lze přizpůsobit i starším žákům

Pomůcky:

- Barevné značky na podlahu nebo kužely (červená, žlutá, zelená).
- Karty s úkoly pro regulaci energie (např. protahování, skákání, vědomé dýchání).
- Časovač

Pokyny:

- Představte „hladiny energie“ pomocí barev:
 - Červená: příliš rychlé, zpomalte
 - Žlutá: přizpůsobte energii úkolu
 - Zelená: ideální energie pro soustředění
- Rozmístěte značky v herním prostoru jako okruh: červená, žlutá, zelená zóna.
- Každá zóna má aktivitu odpovídající energetické hladině. Příklady:
 - Červená zóna: provádějte pomalé protahování nebo počítejte od 20 zpět do 0.
 - Žlutá zóna: pochodujte na místě nebo balancujte na jedné noze.
 - Zelená zóna: posadte se a soustředte se na pomalé dýchání.
- Žáci začínají ve žluté zóně. Při pohybu po okruhu upravují svou energii a procvičují jednotlivé činnosti. Vyzvěte studenty, aby popsali, jak se v jednotlivých zónách cítí.
- Studenti sehrají scénáře (např. „Cítíte se během hodiny neklidní. Kterou zónu byste měli navštívit?“).
- Po skončení aktivity diskutujte o tom, jak mohou studenti tyto zóny využít v reálných situacích (např. zvládnutí neklidu během vyučování).

Tipy pro pedagogy:

- Předvedte každou aktivitu a nahlas popisujte své myšlenky.
- Používejte časovač, aby byly přechody mezi aktivitami organizované a zajímavé.
- Chvalte žáky, když správně rozpoznají a upraví svou hladinu energie.
- Pravidelně střidejte a obměňujte aktivity pro lepší udržení pozornosti.



Co-funded by
the European Union



PŘÍLOHA:

Příklad možných scénářů pro použití ve třídě

- „Jste nadšeni při skupinové práci a překřikujete se s ostatními. Co uděláte?“
- „Jste unavení po přestávce, ale potřebujete se soustředit na hodinu. Jak se můžete připravit?“
- „Během klidného čtení máte chuť běhat. Jak můžete tuto energii usměrnit?“



Oblast zaměření: ADHD (s převahou hyperaktivního a impulzivního chování)

Název aktivity: „Chvilky klidu a soustředění“

Cíl: Naučit studenty rozpoznat a zvládat pocity neklidu. Rozvíjet dovednosti seberegulace pomocí technik všímavosti.

Doba trvání: 10-20 minut

Organizační forma činnosti: Vhodné pro individuální cvičení nebo pro malé skupiny, vhodné pro klidné chvíle.

Cílová věková skupina: 6-10 let, lze přizpůsobit i pro starší žáky

Pomůcky:

- Sensorické lahve (doma vyrobené nebo koupené nádoby naplněné třpytkami a vodou).
- Dechové karty s obrázkovými nápovědami (např. sfouknutí svíčky, čichání ke květině).
- Vytisknuté mandaly k vybarvení během klidných chvil.

Pokyny:

- Představte mindfulness jako nástroj, který pomáhá zklidnit mysl a tělo. Diskutujte s žáky o tom, jak jim chvilkové zastavení může pomoci cítit se koncentrovaněji a méně neklidně.
- Vytvořte klidný a příjemný prostor s pohodlným posezením. Poskytněte žákům pomůcky, jako jsou sensorické lahve, dechové karty nebo mandaly pro soustředění.
- Naučte žáky jednoduché **dechové techniky**, jako jsou:
 - Balónové dýchání: Představte si, že při nádechu plníte balón a při výdechu pomalu vypouštíte vzduch.
 - Čtvercové dýchání: Nádech na 4 doby, zádrž dechu na 4 doby, výdech na 4 doby a na 4 doby pauza.
- Zatřepete **sensorickou lahví** a nechte žáky, aby sledovali, jak se třpytky usazují, a zhluboka přitom dýchali. Vyzvěte je, aby mysleli na to, že se jejich myšlenky usazují stejně jako třpytky.
- Proveďte krátké **vizualizační cvičení**: „Představte si, že sedíte u klidného jezera. Vnímejte teplo slunce a poslouchajte jemné zvuky vody.“
- Představte žákům scénáře, ve kterých se mohou cítit přetíženi (např. při čekání, až na ně přijde řada, nebo při testu). Procvičte s nimi použití technik všímavosti k opětovnému soustředění.
- Po skončení aktivity se žáků zeptejte, jak se během cvičení cítili. Diskutujte o tom, jak mohou tyto techniky využít ve chvílích neklidu nebo stresu.

Tipy pro pedagogy:



Co-funded by
the European Union



- Předved'te mindfulness žákům tím, že se do aktivity zapojíte spolu s nimi.
- Při vedených cvičeních mluvte jemným a uklidňujícím hlasem.
- Podporujte pravidelné procvičování mindfulness – ideálně každý den nebo při přechodu mezi činnostmi.

PŘÍLOHA:

Příklad možných scénářů pro použití ve třídě

- „Přemýšlejte o něčem, co vám dělá radost. Jak se při tom cítíte?“
- „Představte si, že v chladném dni držíte v ruce šálek teplého kaka. Jak voní? Jak chutná?“

